

Activités accessibles à **tout le monde** (pour tous les adhérents de l'épicerie « solidaire » ou « bénéficiaire » **dont la cotisation annuelle à jour**) *sur inscription, places limitées, priorité donnée aux bénéficiaires*

Jours et Dates	ACTIVITES
<p><b>Vendredi: 6, 13, 20, 27</b></p> <p><b>De 14h à 16h</b></p> 	<p><b>Atelier COUTURE</b></p> <p>Animé par Josy , couturière bénévole retraitée Possibilité d'apporter vos affaires à raccommoder vous-même ou de faire vos créations. Matériel à disposition <i>Participation de 1€ bénéficiaire et 2€ solidaire (par atelier)</i></p>
<p><b>Mardi 10 septembre de 10h à 11h30</b></p> 	<p><b>Café/ Échanges : Comment faire face au stress ? Identifier ce qui m'apaise.</b></p> <p>Partage et réflexion autour de son expérience et son point de vue. Venez passer un moment convivial et d'échange dans le respect et la bienveillance.</p> <p><b>Gratuit / libre échange /moment convivial</b></p>
<p><b>Mercredi 11 septembre de 15h à 16h30</b></p> 	<p><b>Initiation au crochet</b></p> <p>vous souhaitez découvrir ou vous initier au crochet ? Alors cet atelier est fait pour vous... Animé par Arlette, bénévole de l'association qui vous fera découvrir le crochet ou vous accompagnera dans vos réalisations Matériel fourni, possibilité d'apporter son propre matériel <i>Participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire</i></p>
<p><b>Jeudi 19 et 26 septembre de 16 à 17h</b></p> 	<p><b>Cours de YOGA</b></p> <p>Le cours de yoga du 19/06 sera animé par <b>Caroline DENIS</b> et celui du 26/09 par <b>Laure St ROSE</b></p> <p>Prévoir un vêtement confortable, votre tapis si vous en avez , une serviette ou un petit plaid et un petit coussin. <i>Participation de 2€50 bénéficiaires et 5€ solidaires,</i></p>
<p><b>Jeudi 19 septembre</b></p>  <p><b>de 10h à 14h</b></p>	<p><b>Atelier CUISINE : cuisine Asiatique</b></p> <p>Viens apprendre à réaliser <i>des rouleaux de printemps</i> en entrée et des <i>sushis /maki et california rolls</i> pour le plat principal.</p> <p>Suivi du repas partagé et du rangement en commun Animé par Emmanuelle, Conseillère ESF</p> <p><i>Participation : 2€ bénéficiaires, 4€ solidaires et par personne</i></p>

**Pensez à vous inscrire soit par mail, téléphone ou à l'épicerie pour participer à un ou plusieurs ateliers**

Épicerie Solidaire « Amandine » -7 rue Beranger- 38500 VOIRON – tel : 09 53 72 48 38

mail: [epiceriesolidaire.amandine@gmail.com](mailto:epiceriesolidaire.amandine@gmail.com)